



にれの木会

会報第 27 号・夏号



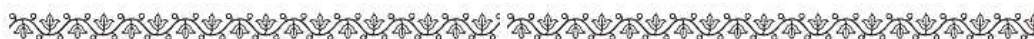
散歩をしながら 人様のお庭を眺めています。

今日、紫陽花、バラなど、季節の花を花束にしました。

坂井恵子 先生

目 次

7 月のホワイトボード「平成28年日本糖尿病学会総会(京都)報告」	・ ・ ・ ・ 3 P
平成28年度「にれの木会」総会報告	・ ・ ・ ・ にれの木会副会長 中野隆史 4 P
「平均寿命より健康寿命」	・ ・ ・ ・ ・ 会員 中野隆史 5 P
第23回Let's 歩こう会を開催しました	・ ・ ・ ・ ・ 世話人代表 久保洋一 6 P
“はな” のちょこっとコラム	・ ・ ・ ・ ・ ET 8 P
ライダー☆事務員	・ ・ ・ ・ ・ 事務 伊藤恵美 10 P
今日からストップ! 脳を老けさせるNG週間	・ ・ ・ ・ ・ 会員 杉浦勝夫 12 P
35年目の「山の日」	・ ・ ・ ・ ・ 会員 西條 寧 14 P
退任のご挨拶～10年間を振り返って	・ ・ ・ ・ 前にれの木会会長 渡辺信善 16 P
皆様へのごあいさつ	・ ・ ・ ・ ・ にれの木会会長 末光正卓 18 P



大島管理栄養士さんの「栄養教室参加者」に会員割引をおこないます
栄養教室スケジュール 申込先病院受付

- 8 月 27 日 ホテルバイキング ～上手に選んで美味しく食べましょう
- 9 月 30 日 秋の御昼食会 ～成分表示の利用の仕方
- 11 月 30 日 入院バイキング
- 12 月 9 日 おせち料理 ～年末年始を上手に乗り切るコツ

各教室の詳細については、一ヶ月ほど前より、病院に掲示しますのでご確認ください。
にれの木会会員の皆様は、200円引きとなります。
申込の際、「にれの木会の会員」である旨、申し出てください。

平成 28 年日本糖尿病学会総会(京都)報告

第 59 回日本糖尿病学会総会は 15 年ぶりに京都で行われました。会長は京都大学教授 稲垣 暢也先生が主宰されました。国内・国外の医療者及び研究者 1600 人が集まりました。メインテーマを「知の融合が拓く(ひらく)あたらしい糖尿病学」と掲げ糖尿病診療に携わる医療者ばかりでなく老年医学会、産婦人科学会、骨代謝学会、療養指導師認定機構など多くの共同シンポジウムが組まれました。その中で高齢者糖尿病に対するヘモグロビン A1c (HbA1c) 治療目標を公示したものは朝日新聞紙上で取り上げられています。

特別講演には京都ならではの異色なテーマで、清水寺森清範貫主の「こころの法話一命こそ仏さま」と京都大学教授山極壽一氏の「ゴリラからみた人間のコミュニケーションと社会の進化」のお話がありました。時間がなく拝聴できなかったことは誠に残念でした。

多くの講演の中で特に興味を引かれたものは「糖尿病と癌のますます危険な関係」というテーマの講演でした。一般人と比べ糖尿病では肝癌、子宮癌、膵臓癌は 2 倍、大腸癌、乳癌は 1.3 倍の発病率となっています。

さらにその治療面の話では抗癌剤が糖尿病を悪化する、糖尿病が新規発症するなど芳しくない話がありました。糖尿病患者の死因第一位は癌で 34.1%です。

次は先に述べた高齢者糖尿病の治療と介護はどのようにするのがよいか、この学会の大きなテーマになっています。一般に高齢者糖尿病患者さんは認知症、うつ病、日常生活の低下、転倒、骨折、筋力低下が高頻度におこります。それに加えて低血糖が起こっていても症状が乏しく、本人は知らないで過ごしていることが多いといわれています。そこで低血糖、重症低血糖値を避けるために HbA1c 値の目標を高くしました。目標 HbA1c 値が高くなったから間食する、運動しないという意味ではありません。この値は重症低血糖を起こす可能性のある薬剤を服用している方の目標値です。軽度の認知症のある方は HbA1c 8.0%未満です。

無理しないで 7.0%を目指す人がいれば成人糖尿病患者と同様に考えて良いと思います。



■お知らせ■

時が経つのは早いもので、当院は忙しい日々を過ごして 35 年経ちました。それに伴い糖尿病学の進歩も著しく展開され、先日の新聞には豚の膵B細胞を人に移植する臨床試験が国立医療研究センターで行ったと報道されました。いよいよ人間を対象とした再生医療が始まったといえます。このことは予想を 10 年先取りしたといえます。

さて当院は昭和 56 年 8 月 15 日開院し今年で 35 年経ちます。そこで病院がこれまで歩んだ経過をお見せしたいと思います。いろいろ面白い話が沢山あります。

8 月 16 日から 2 週間 1 階の廊下に写真展を開きますので是非ご覧になってください。

平成28年度「にれの木会」総会報告

にれの木会副会長 中野隆史

今年度の総会は平成28年4月23日佐々木病院で開催されました。

会員数72名：出席19名・委任状32名・合計51名

平成27年度の活動・決算等はすべて承認され28年度の計画・予算・また、パークゴルフ同好会の案内がありました。

その後、役員改選を行い渡辺信善会長が退任、末光正卓さんが新会長となりました。

渡邊会長退任にあたり佐々木理事長から10年間の労いと会報が内容豊富でとても充実しているのは渡邊さんの功績が大きかったと感謝の弁が述べられました。新会長の末光さんについては今後インタビュー掲載を予定しています。

*会報「にれの木会」は平成19年渡邊加会長の手によって作成されています。

にれの木会おもな活動

会員の親睦と共に年3回の会報（にれの木会）発行・パークゴルフ同好会・北海道協会との連携活動があります。また、栄養教室に参加された方には会員割引を実施していますのでどうぞご利用下さい。



「平均寿命より健康寿命」

～坂井先生講演「健康寿命を延ばすには～糖尿病対策からの認知症を考える」

にれの木会会員 中野 隆史

現在生涯寿命に対し、寝たきりになったり、人の手を借りなければ生活出来ない期間は約10年あるそうです。出来れば寿命が尽きるまでは誰の手も借りず、健康で日常生活を過ごしたいと思います。今回、坂井先生の講演にはこれから健康寿命を延ばすために多くのヒントがありました。内容については後日会報等で解説されると思います。今回は私の感想について書かせて頂きます。



講演のポイント（認知症にならないために）

①糖尿病をコントロールする ②運動し体力をつける ③食事に気を付ける

○ 最近物忘れがひどく認知症ではないかと心配していましたが、認知症は体験自体を忘れる事であり、私は食事の中身は忘れても食べたことは憶えているので単なる物忘れかと少し安心しました。しかし、糖尿病は脳神経細胞を壊す要素があるため普段からの血糖コントロールが大切です。

○ 私は基本的に体を動かす事が好きなので毎日30分～40分程ウォーキングしています。他におすすめなのが水泳や軽歩行、最近は歩行速度を変えて歩くインターバル歩行にも興味があります。なるべく飽きずに継続出来るよう心がけています。講演では筋トレ・ストレッチなど体を柔らかくする事も勧めていました。普段からの活動的な生活が大切です。

○ 食事は一汁三菜で魚・大豆等のタンパク質をしっかり取り、野菜・果物・イモ・海藻等を食べる事を勧めていました。また、内容に偏る事なく色々な種類の物を食べた方がいいとの事です。食塩もなるべく控え目にした方が良いという事です。料理をする事もおすすめです。献立を考え、手順や料理の段取りで頭を使いますし、手も使います。普段の食事でも自分が作ったものとなると美味しく感じるのではないのでしょうか

○ その他

最近脳科学に興味がありその関係のTVを見たり本を読んだりする事が好きです。20年程前からMRI検査で脳神経の事が分かり、体や感情は脳がコントロールしている事が分かってきました。脳はさぼり易くだまされ易い性質で使わないとどんどん萎縮して行くそうです。自分で上手に脳をコントロールする事でより良い生活が出来るのではないかと思います。今後も自分の健康は自分で作るをモットーに生活して行きたいと思います。

第 23 回 L e t ' s 歩こう会を開催しました

L e t ' s 歩こう会世話人代表 久保 洋一

2016 年 5 月 14 日（土）午後一時から第 23 回 L e t ' s 歩こう会を開催しました。

今回のコースは「白石ころもど」で地下鉄南郷 18 丁目駅近くの「白石東冒険公園」をスタートして「地下鉄白石駅」の「環状夢の橋」までの約 3.8 キロです。体力に合わせてコースを選べるように南郷 7 丁目駅コース 1.8 キロも設けました。

12 時 30 分から受付、初めてのコースで何人参加してくれるか心配でしたが開会式の 13 時には会員 53 名と病院職員 22 名の総勢 75 名が元気な姿を見せてくれました。

開会式では最初に石井院長先生のウォーキング講話、続いて恒例になっている今回が 5 回参加の会員 4 名に石井院長先生から完歩賞（お食事券）が贈られました。続いて佐々木内科病院の職員のリードでラジオ体操、世話人の南さんからコースのご案内と注意事項の説明、杉山カメラマンによる集合写真撮影が終わりいよいよ 13 時 30 分スタートです。天候は晴れ、気温 20 度と絶好のウォーキング日和。コース途中には八重桜が咲いていて晩春を身近に感じながら思い思いのペースでゴールを目指しました。



「白石ころもど」は昭和 49 年に旧国鉄千歳線の跡地を利用してできた自転車と歩行者の専用道路で白石区東札幌から北広島市までの約 24.5 キロが整備されています。最初は白石サイクリン



グロードと呼ばれていましたがその後サイクリングロードという名前では自転車優先という印象が強いという声が寄せられ平成 26 年に区民の応募した作品の中から「白石ころもど」という愛称がつけられました。「白石ころもど」の魅力は市街地にあるにもかかわらず交差点がアンダーパス化されており自転車も歩行者も信号などで止まることなく安全・快適に通行できることです。

沿道にはみのる公園、万生公園、白石東冒険公園のほか、あずまやなどがあり休憩しながらのんびりと散策を楽しむことができます。

L e t ' s 歩こう会は佐々木内科病院の開院 20 周年を記念して 2001 年 9 月に第一回を催しま

した。今回が 23 回ですがその他に自由参加で実施したのが 4 回あり私たち世話人が携わったのは 15 年間で通算 27 回になります。

開催にあたり世話人が最も気を遣うのはコースの選定です。

毎回同じ場所では飽きられてしまう。交通の便の良い集合場所。車道など危険なところを歩かない安全なコース。一巡して出発地点に戻れる周回コース。ミズバショウ、桜、ナナカマドなど季節の移ろい身近に感じられる公園。など毎回、知恵を出し合います。

そして決まったら事前に世話人全員でコースを下見します。

今回の「白石ころもど」もまだ雪のあるうちから 3 回の下見をしました。

「恵仁会佐々木内科病院 Let's 歩こう会」の目的は以下の 3 点です。

- 日頃心がけていながらなかなか実践できない「歩くこと」を習慣化するきっかけにする。
- 豊かな自然の中を自分の足で歩けることの有難さ、幸せを実感し糖尿病と上手に付き合う決意を新たにします。
- 歩きながら患者同士、医師や看護師・事務の方々との会話を楽しみ病院内とはまた違うコミュニケーションを深める。

今後も年に 2 回行われる「Let's 歩こう会」に元気で参加できるよう健康管理をしながら意義深い人生を送っていきたいと思っています。



白石区「白石東冒険公園」にて

はな のちょこっとコラム

はな♪

香港編♪

E・T

気軽に行けるアジアを旅することが好きで、良く旅に出るのだが、行ってみると、その国ならではの光景を目にすることがある。今回は、それをちょこっとご紹介しようと思う。

すやすや…寝ている。可愛いなあ…



香港と言えば、夜景や、飲茶、二階建てバスやシンフォニーオブライツなど有名だ。そして、香港ディズニーランドも有名で、良くガイドブックに載っている。でも、地元では、香港ディズニーランドよりも有名な場所がある。それは、オーシャンパーク(香港海洋公園)だ。日本のガイドブックには、載っていても少しだけだったりするが、巨大なテーマパークで、遊園地・動物園・水族館・パンダ館などショーなども備えた世界有数の海洋生物テーマパークで、敷地面積が87万平方メートルもあり、広大な敷地の移動には、ケーブルカーや、オーシャン・エクスプレス・ケーブル鉄道で移動する。1日あっても全部はまわれないくらい広いのだ。

私がここに行きたかった第1の目的は…ジャイアントパンダだ。パンダを見たことが無く、ゆっくり見たかったから…。

真横から見ると、
パンダのイメージが変わる??



ここには、何頭もパンダがいて、仮にどれかが寝ていても、どれかは起きていてくれるのでありがたい。ずっと見てみると、パンダは、えさの置かれている場所の斜面を少しずつ移動しながら食べている。きっと、飼育員さんが工夫して、パンダが動いているところを見せるのに、バラバラにえさを置いているのだろう。見てみると、このパンダは、人参だけよけて食べている。苦手なのかしら?横から見ていて、ふと、「何かに似ているなあ」と思った。

あっそうか、色が黒くなったら、熊だ。そりゃあ、熊科だから、似ているわけだ。こんなにじっくりと、真横からえさを食べるパンダなんて見たことがない。たいてい外見が大きく変わる訳でもないのに、白と黒というだけで、こんなに可愛いがられるパンダ。時々、カラスを見て思うことがある。もし、黒くなかったら、もっと人間に好かれていただろうにね…。

柵の前には大好物の笹が置いてあり、食べ始めた。ちょっと食べたところで、動きがとまった！？寝ている！？食べたまま寝始めた…。何とマイペースなことか。

このパンダは、少しして目覚め、目の前の笹は、もういらないうので、のそのそ上に移動して、木の丸太でできたベットに行き、本格的に寝てしまった。何とも…可愛いやら。そんなこんな、全然見てても飽きないパンダ。気づけば、2時間はそこにいた(^_^)

食事中に寝ている…面白すぎる(笑)



んっ！？ 何かがおかしくない？



最近はどこにでもいる、キャラクター。ここ、オーシャンパークにも、何種類かいて、私も記念に1枚撮った。でも、後から友達と何か変じゃない？ということに。何かがおかしいけどすぐにわからない。みなさんは、何が変か気づきましたか…？さっき見てきたパンダの可愛さとは違うにしても…。このパンダらしきキャラクターには、眉毛があるのだ…。え？なぜ眉毛(苦笑い)友達と大爆笑したのだった。

つっこみどころ満載な、オーシャンパーク。機会があればぜひ！！

香港に行くと、ツアーだとお寺に行くこともある。この時期は、日本にとっては正月明けなのだが、中華圏の人達にとっては、旧正月前で、街も正月飾りできれいに装飾していた。お寺に行くと、

たくさんの人にまぎれて、他に何かが運ばれている。しかも、次々に…。これぞ、豚の丸焼きではないか！！ガイドさんに聞くと、お供えのためのもので、お参りが終わると各家庭に持って帰って食べるとのこと。どんどん同じような豚さんが運びこまれて行く。大小様々な豚さんが…。まあ、ちょっと間近で見たらびっくりするけれど、ちょっと美味しそう(笑)???

外国に行くと、日本ではなかなか見ない光景を見ますよね。旅の楽しみでもあります。今度はどこに行こうかなあ…。

何だ！何だ！えっ！？



ライダー☆事務員

事務 伊藤 恵美

2016年夏のお天気は、長期予報によると『雨多く、高温多湿』とのこと。

雨ではバイクに乗れないし、湿度が高いのは不快、なにより『高温多湿』は北海道らしくない！この長期予報がハズしてくれないかな～と思う、この頃。カラッと爽やかな夏がいいですね。

さて、前回まではツーリングに行った思い出を書かせていただきましたが、今回は今までの相棒達の事を書かせていただきたいと思います。（どれも中古で、古～いバイクばかりですが…）

旅の記憶 ～愛車達 篇～



HONDA

CL 400

愛 称 シーエるん

相棒歴 2004年～2007年

旅 歴 通勤、道央、道北、道東、近隣の山道

備 考 ・二輪免許取得後の初号機

・セル無しキックスターのため始動で一汗

・目立つ、ゴールド！



⇐丸加高原にて。

免許とりたての、まだまだ初々しかった時。この頃は 100～200 kmの距離を走るだけでグッタリ疲れていました。今では、度胸も体力もつきました・笑



KAWASAKI

ZEPHYR 1100

愛 称 吾郎

相棒歴 2008年～現在

旅 歴 道内ほとんど、新潟県、長野県、群馬県

備 考 ・お気に入りの色に全塗装済

・重いので、倒したら起こすのが大変！！

・黒くて大きい北海道のモノは「黒」～という訳で最初「熊吾郎」だったが、結局「吾郎」だけが残った



⇐例年走り始めは残雪をバックに記念撮影。



⇐吾郎本州初上陸の旅。北海道へ戻る日の夕方、新潟の海岸で夕陽をみながら物思いにふける。（フェリーに乗せる時、バイクを倒したら嫌だなァ、と）

	HONDA	
	Degree 250	
	愛 称	ネギ
	相棒歴	2008年～2015年9月
	旅 歴	通勤、近隣の山道、砂浜、札幌近郊 青森、秋田、岩手、山形、福島、宮城、新潟
	備 考	・緑と白のデザインからネギと命名 ・大型に乗換時、身軽な通勤用として仲間入り ・価格重視で選んだので、とても古くて安かった・笑 ・2015年9月 予期せず出来事により引退
雨の日は完全防水⇒ 長旅中は防水重視。 長靴にゴム合羽着用～ 見た目なんかまったく 気にしない！・笑   ⇐本州で台風直撃。 暴風雨にも負けず、 ネギ君は元気一杯 でした。		

	YAMAHA	
	SEROW 225	
	愛 称	セロ、クロシカくん など
	相棒歴	2015年9月～現在
	旅 歴	通勤、札幌近郊、道南
	備 考	・セローとは「カモシカ」の意だが、全身真っ黒なので 「クロシカくん」と命名 ・Degree の引退に伴い、新たに仲間入り
 ⇐軽くて乗りや すい。草むらも グイグイ！！  ⇐新入りのため、まだあまり 遠出はしていませんが、納車 後すぐの初ツーリングは、 「道南五大霊場巡り」でした。		

	SUNTORY BOSS	
	ZEPHYR 1100	
	愛 称	未定
	相棒歴	2016年5月～現在 (缶コーヒーに付いていた名車シリーズ)
	旅 歴	佐々木内科病院の窓口
	備 考	・にれの木会の会長末光さんよりいただき、仲間入り ・自分のバイクのレプリカって嬉しい♪

今日からストップ！ 脳を老けさせるNG習慣

年齢を重ねるとともに、物忘れが多くなったり、アイデアが浮かばなかったりと、
 “もしかしてこれって年のせい？”と心配になったことはありませんか？

もしかしたら、それは、脳を老けさせる習慣のせいかも！

1. 二十一時以降に食事をとる

二十一時以降は脳や体はお休みモードに入っていく時間。
 食べることによって脳は働くので、この時間の食事は、
 休むはずの脳に負担を強いることになってしまう。

2. 人の悪口を言う

人の悪口など、否定的な言葉を使ったとき、一番に聞こえるのは、自分の耳。「ネガティブワードは、脳を鈍化させます。脳を何時までも成長させたいなら、ネガティブな言動はできるだけ避けましょう」

3. 会社と家の往復のみ

毎日決まりきったマンネリな生活では、脳が“慣れ、てしまい、働きが鈍化する。
 たまに通勤ルートを変えたり、寄り道したりするなど、日常生活に変化を与えるだけでリフレッシュできる。

4. 太りすぎる！

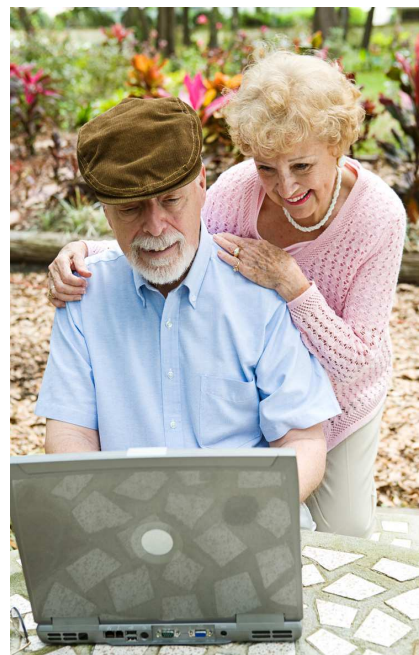
「肥満などの生活習慣病は、脳細胞が傷つく原因になります。食生活に気をつけたり
 コンスタントに運動をしたりして、脳の成長を妨げないように気をつけましょう」

5. 運動不足！

日中、体を動かさないと、夜もいい睡眠が取れず、脳も休まらない。また、
 運動不足だと、運動を司る脳領域が活性化しないので、意識して体を動かそう。

6. 10センチ以上の高さのハイヒールを履く

足首を立てて履くハイヒールは、足のほか肩や腰にもこりや痛みを生む。痛み
 を感じるのは脳の思考系の領域。痛みが大きくなると、その分、判断力や思考力な
 などが低下してしまう。



7. 焦る・慌てる・急ぐ

ゆっくり物事と向き合って考え、行動すると神経細胞の枝が伸び、各脳領域が連動して働くので、

思慮^{しりょ}の深さが育まれる。急ぎすぎていると感じたらペースダウンを。

8. イライラする

「いら立ちの原因はいろいろありますが、そのひとつが脳の同じ部位を酷使すること。脳内の血流が悪くなり、疲れから怒りっぽくなる場合があります」そんなときこそ深呼吸で気分転換を。

9. ケータイ・スマホを手放せない

毎日の予定も、友人の電話番号も書いたり覚えたりせず、ケータイやスマホにたより続けると次第に脳を使わなくなり、老化が進む。アナログな習慣も取り入れて。



10. 人の目を気にしすぎる

自分が心地良いこと、楽しいことを積極的に行うことで脳は成長していく。人の目を気にして、行動を制限すると脳は成長しにくくなるので「自分思考」を大切にしよう。

日経ウーマンライン（日経ヘルス）

提 供 杉浦 勝夫

35 年目に「山の日」

西 條 寧

恵仁会佐々木内科病院をこの春に退職して約三ヶ月が過ぎました。在職中は皆様にはお世話になり、大変感謝しております。病院には昭和 56 年の開院以来勤めさせて頂き、この 35 年間の思い出はこの紙面上では語り尽くせぬものがあります。まだ独身だった開院当時は、1 日のうち 2 食を病院で摂らせて頂き、病院がほとんど自宅のような気分でした。佐々木先生や事務長さんと過ごした時間は自分の家族と過ごしたそれよりも遥かに長く、今現在こうして病院から離れてしまったことが信じられないくらいです。35 年間もの間お世話になった佐々木内科病院には大変感謝しています。



今の時代は延長雇用で働くことが当たり前となっていますが、定年と同時に職場を去った大きな理由には山がありました。一般社会では、たかが趣味と言われそうですが、私にとってはされど趣味なのです。人生の中で、体力が十分なうちに自由に動けるまとまった時間が欲しい。以前からずっとそう考えていました。子育ても一区切り、これからは自分のために時間を使ってみようと思ひ、退職と致しました。その結果、確かに自由の身となりました。あまりの自由さに、しばらくは罪悪感すら感じてしまうほどでした。晴れた日には山を計画し、退職してからの 1/3 くらいの時間は山に費やしています。当初は毎日でも山へ行きたいと思っていましたが、さすがに還暦ともなればこれが精一杯、寄る年波には勝てずとはこういうことかと実感しています。

では、山の素晴らしさ？とは・・・山は知れば知るほど心酔してしまう魔力とも言える魅力があります。現在の日本の登山人口は 860 万人とも言われ、特に熟年層や若い女性の間に広がりを見せているそうです。登山という行為は計画の段階から始まり、当日の作戦があり、登頂の喜びがあり、無事一山を終えた充実感があります。山を楽しいものとするには常に臨機応変な判断が必要になります。

自分自身の弱さや力量を正しく把握し、現れる障害に対して、継続するか否かを常に両天秤にかけなければなりません。判断を誤ってのちょっとした油断で、人生すら失ってしまう危険をも潜んでいますからね。事実、在職中の 35 年間には 8 名もの山仲間を厳冬期の利尻山に、夏のヌピナイ川に、或いは七賢峰の氷壁に失っています。そう書けば何か戦場にでも居るかのようですが、高難度への追及のみが登山ではありませんし、そこまでストイックなものでもありません。身を守るための山の基本的な知識を持つことによって、普通の登山であつても決して日常では味わえない素晴らしい世界を満喫することが出来るのです。山に登った疲れなど 3 日経てばすっかり忘れてしまい、その週末にはさらなる別の山へと食指を動かしてしまうものです。そうこうしているうちに、不思議と筋肉痛など死語となってしまうんですね。これが山の魔力で、精神的にも体力的にも以前と比べ、信じられないほどステップアップしている自分を感じる事が出来るのです。

私の場合は登山暦 40 年、特に情報の乏しい一般的でない山へ挑むことをライフワークとしてきました。無事登頂できることもあれば、途中撤退もありますし、スタートからつまづいてしまうこともありました。失敗の大半は見通しの甘さ、準備不足、気持の弱さに起因するものです。中でもアプローチとなる林道ゲートが施錠されていて通過出来ないという問題があつて、所管の森林管理署とのやりとりで、開けてもらえたり断られたりと難しいものがありました。およそ登山対象とは言えない山への藪漕ぎ登山など、一般

的には理解されるわけがないんですね。そんな意味では厄介な趣味であり、厄介な趣向だと思いますが、私にとってはこれこそが山の妙味といえる部分なのです。長年やっていると、皆さんが関心を持つヒグマとの遭遇も何度かありました。至近距離の遭遇では、一瞬黒毛和牛かと思いました。人間というのは突発的なことに対しては自分の過去の経験でしか物を見ることが出来ない生き物なんですね。脳が機能し始め、ヒグマが立ち上がりかなり危険な状況と認識しました。ただ、こんな状況であっても意外に冷静な自分がいることも事実です。長い登山経験の中で備わった知識や経験は、そんな場合にも自然に生きてくるものなんですね。静かに対峙することで難を逃れました。



美瑛岳から望むオプタテシケ山、遠くトムラウシ山

かる」これは我々山岳関係者の間では座右の銘とも言える言葉です。山を遠ざけないためには、運動自体をいつも攻めの姿勢で捉えていなければなりません。受け身とあってはこの趣味は絶対に成り立たないのです。私の山仲間にも糖尿病を持っている人間は沢山いますが、山への意欲が強い人ほどコントロールが良いようです。これはニワトリとタマゴの論理かもしれませんが、きっかけとなっているのが山であるということだけは確かなようです。

山三昧の毎日の中で皮肉に感じたのが、今年から増えた休日、8月11日の「山の日」です。現役で働いていれば私が一番にその恩恵を享受するはずの人間だったのですが、今となっては毎日が山の日で、特別な日とはとても感じられません。山の日について調べてみると、この祝日は決して登山を推奨する日ではないことが判りました。主旨としては、山の恵みに感謝するとともに、美しく豊かな自然を守り、次の世代に引き継ぐことを銘記する日とのことです。山岳団体の間ではいろいろと登山のイベントが用意されているようですが、ちょっと違った意味合いなんですね。

熟年層で爆発的に登山人口が増えた要因に「深田久弥の日本百名山」がありました。素人の山歩きといった見方もありますが、明確な目標としての百の山が多くの人を山に向かわせたのは事実です。だれもが入ったことによって遭難事故も数多く発生しましたが、大多数の人達は目標ある充実した時間を過ごしたのではないかと思います。国内旅行を兼ねての百名山巡りともなれば、時間的に余裕がある熟年層にとっては、なかなか魅力的な時間の過ごし方だったと推察します。今年から始まる「山の日」について、この日の一つのきっかけとして、藻岩山や円山など、身近な山へ出かけてみてはいかがでしょうか？ まずは無理なく一歩踏み出すこと。それによって、自然の中で得られる充実感を感じるための良いきっかけとなることだけは確かです。

最後になりましたが、「にれの木会」が今後とも皆様の療養生活への良きパートナーとして、さらに発展して行くことを心よりお祈り致します。



退任のご挨拶 ～10 年を振り返って

渡辺 信善

今年 4 月 23 日の総会で私は会長を退任しました。

会員の皆様には「会報にれの木会」を中心とした活動にご協力をいただき心よりお礼申し上げます。退任を機に取り組んできた事を振り返ります。

1. 会長引き受けの経緯

平成 17 年のある月の診察時、佐々木院長から突然「にれの木会の会長を引き受けてくれないか」との話がありました。

当時、前会長の葛西さんがお亡くなりになって、会長は空席のままとのことでした。

その当時外来受付の横壁に、「にれの木会事務局」という札が掲示されておりましたが、私には旅行やパークゴルフの活動を行っている患者の会、という程度の知識しかありませんでした。

早速にれの木会に加入しました。

佐々木院長から他の幹事はこれから選定すると言われた際、私の方から慣行となっていた旅行はしない旨、はっきり希望を述べ承してもらいました。



2. 手探りでのスタート、会員の心を把握できずに終わる

平成 17 年 10 月 7 日、新しい幹事による打合せ会があり、役員の担当を決定しました。

私が会長に推薦され、副会長、会計、監査等の各役員を内定しました。

院長から“若い人にやってもらう”という方針の下、前幹事はだれも加わっていませんでした。

私が最年長で当時 65 歳、若い人という言葉に私でよいのかな～という思いを持ちましたが、決めたからにはやるしかないし、幹事と相談して計画を立てました。

平成 18 年初の総会で次のイベントを発表しました。

- | | | |
|-----------------------|------------------|--------|
| ○ 林家とんでんへい師匠の落語 | H18.4.15 総会終了後開催 | 23 名参加 |
| ○ 二回目開催 | H18.6.10 単独行事 | 19 名参加 |
| ○ フォークダンス | H18.6.16 単独行事 | 6 名参加 |
| ○ お顔の体操（フェイス ストレッチング） | H19.4.21 総会終了後 | 25 名参加 |

落語やお顔の体操は、多くの会員に参加していただきましたが、フォークダンスは失敗でした。

畑看護師長が、参加者が少ない事を気にかけていただき、看護師の久保田さん、事務の伊藤さんを業務命令（？）で参加させ、お二人は乗りの良さもあって会場を大いに盛り上げてくださいました。今でも思い出に残り感謝しております。

行事を実行する事の難しさを痛感しました。

集合行事の場合、会員への案内、会場確保、謝礼等お金と手間がかかるわりに、成果を予測する事が困難で、参加者が少ないと挫折感だけ残ります。

参加者が多くても、次はどうかなという思いから今回限りで中止しました。

個々の患者は病院と診療を通じてつながりを持っておりますが、患者友の会（にれの木会）は、お互い面識がないことが大きな特徴です。

私が会長になった直後のパークゴルフで、「院長先生の身内ですか」と聞いてきた会員がいました。今まで会員でもなく突然会長になったこと、また前の役員が全員退任したことが、そう感じたのかもしれませんが。

3. 集合行事を止め会報の発行へ

にれの木会は会員の皆様からの会費で賄っています。

大切な会費を一部参加者だけ（集合行事）のために使う事に疑問を感じておりました。

他の幹事も同じ考えで、会員全員に配る会報の発行を提案し賛同を得ました。

平成 19 年 11 月 7 日創刊号が完成しました。

体裁を考えなかったため、院長から“もっと良い紙を使ったら”とのアドバイスも出ました。会報を発行したという事実だけが残った創刊号でした。

私の好きな言葉は「継続は力なり」です。年間 3 号として先ず 10 号まではやり抜くという強い決心の下、続けました

印刷は主に家庭用のプリンターです。

最近号のようにカラーページが増えますと時間がかかります。

一番時間を要する表紙は、30 枚印刷するのに 40 分要します。100 枚印刷すると 2 時間かかります。カラーでないページは町づくりセンターの高速プリンターで印刷です。

印刷後セットして一冊の会報が完成した時、「できた！！」と。満足感で一杯です。

私は診察で院長から褒められたことはありませんが、手作りの会報にはお褒めの言葉をいただきました。



投稿をお願いして原稿を書いちゃった会員の皆様、そして病院に勤務する看護師さん、事務の方々にいち早くお届けしたいという気持ちになります。

年間三回発行するために、会員名簿をじっくり見ながら投稿をお願いする会員を考えます。病院勤務の方には、畑看護師長から情報を得てお願いします。

春号・夏号・秋号と三回発行しますが、先々の内容を考えながら準備します。

会報を発送した直後が次号へのスタートです。

当初は手書きの原稿が多く、書いた方のお人柄を感じながらパソコンへ入力しました。

最近の投稿者はパソコンで原稿を作っていたので、大変助かります。

会員の皆様そして先生、看護師さん、事務の方々のご協力で何とか私でも会報を継続して発行する事ができました。本当にありがとうございました。

後任は末光会長が引き受けてくださいました。私に比べ四分の一世紀若い方で、会報のスタイルは変わっても、継続して発行される事を期待しましてお礼の言葉とさせていただきます。

皆様へのごあいさつ

新会長 末光正卓

みなさま、いつもお世話になり、まことにありがとうございます。また、にれの木会の活動にご協力をたまわりまして、心より感謝申し上げます。
前回の総会で、皆様の承認を得て新しく会長になりました、末光正卓（すえみつ まさたか）と申します。

前会長の渡辺信善様から、お役目を引き継ぎました。力不足は自認しておりますが、糖尿病の治療でお世話になっている佐々木内科病院、にれの木会へ、ご恩返しをするべき時と受け止め、会長の役をお引き受けした次第です。私は仕事を持ちながらの会長職となりますし、まだ未熟者ですので、何かと至らない点が多々あるかとは思いますが、その点は、今まで以上にどりよくすることはもちろん、皆様からアドバイスを頂戴し、精進して参りたいと思いますので、なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

佐々木内科病院の先生はじめ、医療スタッフの皆様、にれの木会の歴代の役員さん、そして多くの会員さんが作り上げてきたこの会を、しっかり守り、存続させ、さらなる発展を目指す所存でおります。しかし、現時点の私には、何一つ実績がありませんので、今、皆様にお示しできるのは、私の決意しかございません。このような状況をご理解していただき、多くのご協力をたまわりますよう、重ねてお願い申し上げます。

まだ公表はいたしません、私が会長になって実現したいことがあります。これは、私がにれの木会に入ってから、ずっと温めてきたものです。ここ数年のうちにすぐには実現できないことですが、少しずつ準備し、可能性を模索していきます。実現できると機が熟した時には、皆様にご提案することをお約束します。

私の略歴を簡単に述べておきます。

1970 年 愛媛県生まれ（母親の里帰り出産）大阪箕面市育ち

1992 年 関西の奈良大学で考古学を専攻し卒業

1993 年 北海道に移住、北海道埋蔵文化財センター就職

公共事業に関わる埋蔵文化財の調査（工事で壊される遺跡の発掘調査）の仕事

2005 年 糖尿病発症し、佐々木内科病院に通院開始。

同年と 2008 年、2014 年に合計 3 回入院。

2012 年 にれの木会に入会 翌年に幹事、本年度から会長。

皆様のお役に立てるよう、がんばってつとめてまいります。

Lilly

いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちょうだい」

創業まもないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
 そう言いながら小さな手に握りしめていた
 わずかなお小遣いを差し出しました。
 母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも
 「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。
 まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、
 絶え間なくイノベーションを追求し、
 数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。
 医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて
 真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。
 患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

<http://www.lilly.co.jp/>

日本イーライリリー株式会社
 〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5



糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、
 世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し
 180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。
 糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、
 糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、
 さまざまな分野で社会活動を行っています。
 また、成長ホルモン治療や血友病の領域においても
 リーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
 電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800
www.novonordisk.co.jp





願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」

わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。

待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ono 小野薬品工業株式会社
〒541-8564 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号

糖尿病のある人生

糖尿病を最も理解している患者さんは

最も長く生きることができます

糖尿病を良く知ることは治療のひとつなのです

Learn as if you were to live forever

Live as if you were to die tomorrow

1918年 エリオットP. ジョスリン

(佐々木内科病院玄関に掲示)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第27号 平成28年7月25日発行

病院所在地 062-0007 豊平区美園7条8丁目6-20 TEL 011-831-5621

発行責任者 にれの木会会長 末光 正卓